



Asiatische Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne

mit Schweinehack und Sushireis



ca. 30min



3-4 Personen

Für unsere Geschmacksknospen geht es heute auf eine schnelle, aber passionierte Reise nach Asien: Die unkomplizierte Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne wird mit vollmundiger Teriyakisauce und Knoblauch gebraten, Sesam und Lauchzwiebeln zaubern das ganz besondere Etwas darauf. Auf leckerem Sushireis serviert, kochst du heute ein erschwingliches Festmahl, das wirklich allen schmeckt.

Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 1 großer Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Schweinehackfleisch
- 100ml Teriyakisaucе^{1,6}
- 2 Päckchen Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl¹
- 1EL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 787kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 101.3g, Eiweiß 38.5g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Hackfleisch würzen

2EL Mehl einrühren und ca. 30Sek. weiterbraten, dann die **Teriyakisaucе** und den **Knoblauch** untermengen und alles ca. 1Min. köcheln lassen. 2EL hellen Essig und 1EL Honig oder Zucker einrühren und weitere ca. 30Sek. köcheln.



2. Gemüse vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, nach Wunsch den **Strunk** in kleine Würfel schneiden und mitverwenden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Röllchen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Brokkoli garen

Mit ca. 170ml Wasser ablöschen und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, den **Brokkoli** zugeben und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze 6–9Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit leicht eingedickt und der **Brokkoli** gar ist, ggf. esslöffelweise mehr Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2–3Min. anbraten.



6. Anrichten und servieren

Die **Hackfleisch-Brokkoli-Mischung** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.